

***Mangiare bene per vivere, crescere, imparare
e avere relazioni positive con tutti.***

L'inizio del rapporto tra il cucciolo dell'uomo ed il cibo avviene sempre dentro la relazione con la madre, sia che il bambino venga allattato al seno, sia che si ricorra al biberon.

La funzione nutritiva si intreccia, sin da subito, alle sensazioni tattili, agli odori, al calore del corpo, alle braccia amorevoli, allo sguardo e alle parole della mamma (ma anche del papà), veicolando così messaggi che riguardano l'affettività.

Al cibo "*buono*" corrisponde quindi il vissuto di "*mamma buona*" e, il conseguente benessere organico diventa allora benessere relazionale.

Assaggiare la "pappa" per un bambino diventa allora un'esperienza ricca e articolata: implica aspetti emotivi, significa porsi in relazione, fidarsi di chi lo nutre, conoscere, sperimentare... entrano così in gioco: la cura, l'attenzione su di sé/per gli altri, le relazioni interpersonali.

La competenza alimentare, poi, evolve parallelamente allo sviluppo della mente, della reattività emozionale, delle competenze sociali: il cibo è dunque buono da mangiare, ma anche *da sentire e da pensare*.

Queste sono le ragioni per cui il cibo e il comportamento alimentare veicolano dinamiche complesse, i cui riflessi positivi o negativi si possono ripercuotere sia all'interno delle relazioni familiari, sia direttamente nel rapporto del bambino con il cibo.

Spesso i pasti sono un momento in cui emergono conflitti (es. "*Il mio bambino non vuole mangiare!*", "*Mio figlio vuole mangiare sempre la stessa cosa*", "*Mamma, la pappa della scuola è più buona*"...)

Intorno ai 2/3 anni compare quel fenomeno alimentare transitorio, che corrisponde ad una fase normale dello sviluppo (**neofobie**), in cui il bambino manifesta un'avversione verso cibi che non si sono mai assaggiati o anche verso quelli che si sono sempre mangiati, oppure mangia soltanto due o tre cibi, ponendo scelte rigide.

Tali atteggiamenti rispondono al tentativo del bambino di saggiare il proprio potere all'interno della relazione, prima manifestazione di autonomia dalla mamma.

Diventa dunque importante puntare ad educare il gusto fin dai primissimi anni, in modo che il bimbo impari ad apprezzare ciò che gli fa bene. Pertanto:

NO costrizione a mangiare un determinato cibo, ridurrebbe ulteriormente il suo gradimento;

SI proporre i cibi, anche quelli non graditi, con costanza e pazienza...e un po' di fantasia, al fine di rendere più appetibili quegli alimenti che non sono tra i preferiti.

Al contrario, può accadere che il cibo sia utilizzato "*come grande pacificatore*", ricercato dal bambino in risposta alla noia/alla tristezza... o offerto dal genitore ad un pianto come oggetto consolatorio.

Parola d'ordine: ascoltare e riconoscere e differenziare i segnali emotivi da quelli legati alla fame, poiché se si risponde offrendogli cibo, innanzitutto non lo si aiuterà a riconoscere e a differenziare le proprie sensazioni interne, e in secondo luogo non si riuscirà a fornirgli la risposta e l'aiuto di cui ha bisogno per ritrovare l'equilibrio e il benessere.

La connessione “cibo-affetto-messaggio” rende quindi ragione della possibilità che il malessere di un bambino possa anche esprimersi attraverso il comportamento alimentare.

Al posto del pianto, della parola, il bambino sostituisce il rifiuto o la voracità per esprimere il suo malessere, il suo disagio, i suoi dubbi.

Poiché il momento del pasto ha un importante valore relazionale e affettivo, può prestarsi proprio a divenire il “luogo” per comunicare un disagio interiore.

Disagio alimentare: difficoltà espresse dal bambino, con modalità persistente, che possono interferire significativamente sulla qualità dell’esperienza alimentare (es.: variazioni di appetito, rifiuto persistente del cibo, problemi nell’inghiottire ...); tuttavia questo comportamento non è accompagnato da altri malesseri (per esempio disturbi di sonno, di evacuazione, del gioco).

Disturbo alimentare: quadri più seri che vanno dal rifiuto totale del cibo all’iperfagia (il bambino mangia troppo). Si protraggono maggiormente nel tempo e spesso si evidenziano con cambiamenti anche legati al gioco, al sonno, alla scuola, allo studio, alla relazione con gli altri.

Di fronte a tali situazioni, solo dopo che la figura del medico-pediatra ha escluso cause organiche, diventa necessario esplorare il significato di tali sintomi e quali contenuti emotivi, ad essi collegati, veicolano.

Importante consultare figure specialistiche (psicoterapeuta), per valutare le strategie più adatte a comprendere i bisogni del bambino.

Per concludere

Il pasto in famiglia è una sintesi originale di molti aspetti:

- Il bambino deve essere sempre stimolato a cibi nuovi, a nuove esperienze, bisogna incuriosirlo, cercare di introdurre nel suo menù la maggiore varietà di cibi.
- È molto utile cucinare insieme ai bambini, visitare gli orti per scoprire come nascono e crescono frutta e verdura.
- Fargli vivere esperienze positive legate al buon cibo, perché, oltre alla “pappa”, entrano in gioco la cura, le attenzioni per gli altri e le relazioni interpersonali. Il cibo pertanto non deve essere protagonista tiranno della scena, ma piacevole elemento che accompagna esperienze emotivamente gratificanti.
- Il pranzo e la cena dovrebbero trasformarsi in momenti di condivisione, di confronto, di scambio di parole, affetti e reciproche attenzioni tra i membri di una famiglia.

Proposta di lettura per i grandi

D.J. Siegel, T.P. Bryson, *“12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino - Una guida pratica con esercizi, schede e giochi”*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2016.

Alcune proposte di lettura con i piccoli

“Cornabicorna”, M. Bonniol, P. Bertrand, Babalibri.

“Non mi piacciono i piselli”, K. Gray, N. Sharraton, Salani Editore.

“Zuppa di sasso”, A. Vaugelade, Babalibri.

... e tanti altri.